

NO 257

泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
0724(83)4653

1. 例会

・七月十三日(日)

場所 種河神社

時間 七時三十分集合

・七月二十七(日)

場所 種河神社

時間 七時三十分集合

注: 集合時間を変更しました。間違えない様にして下さい。

2. 大会案内

●吉野川ハーフマラソン 十一月二日(日)

スタート 午前十時(ハーフ)

参加費 三千五百円

申込期間 六月二十二日から九月二十二日迄

●福知山マラソン 十一月二十三(日)

今年は翌日の月曜日が祝日の振替で休みとなっています。又日本海側に蟹でも食べにいけるかと思えます。但し参加者がおられるかどうか相談させていただきます。

スタート 午前十時三十分

申込方法 一次申込が七月一日から七月三十一日まで

二次申込が八月一日から十月三日まで(この期間は千円高くなります)

●和歌山城・高野山ウルトラマラソンについて

私も今年、四万十に参加を考えていましたが、現在の状況では、とても走れそうにありません。しかし、私の会社でも初参加をしようとしている人がいますので自転車でのサポートにまわることを考えています。走ろう会の方で初参加を考えておられる方はいませんか? 出来る限りの応援をさせていただきます。

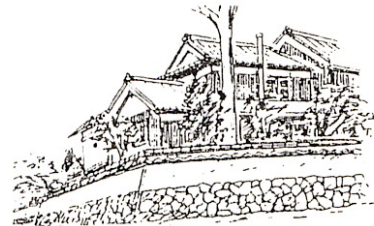
ウルトラ完走し感動を味わってみませんか!

泉南走ろう会に入会させていただき、早いもので1年が経とうとしています。私が走り出したきっかけは、5年前40歳になる誕生日の直前に会社の同僚、後輩に挑発され、りんくうの10kmレースに参加したのが始まりでそれ以来、毎日会社で昼休みに、4km走っています。最初は、毎日の不摂生(特に酒の飲みすぎ)で、健康診断でも肝機能の数値も高く、体重も73kgでとても走れる状態ではありませんでしたが、半年で、肝機能の数値も下がり、体重も70kgになり、その年の泉州国際市民マラソンに30kmまで走ることを目標に参加しましたが、同僚の伴走に助けられ4時間19分で完走してしまい、それ以来走ることが面白くなり、近郊のレースに参加するようになりました。

しかし、下の表のように初フルのタイムが、最高でなかなか記録が伸びません。

年	記録	レース名
1999年	4時間19分02秒	泉州国際市民マラソン
1999年	4時間50分03秒	福知山マラソン
2000年	4時間19分41秒	泉州国際市民マラソン
2000年	4時間39分33秒	福知山マラソン
2001年	4時間49分26秒	紀の国美山マラソン
2002年	4時間24分01秒	泉州国際市民マラソン

2002年の泉州マラソンの後の、泉南走ろう会の打ち上げに、親会社の岡田さんのお誘いで会社の同僚と参加させていただき、そこで、小、中、高校の先輩である真鍋さんと出会い入会を勧められましたがあまりにもレベルが違うのでお断りしました。しかし、サブフォーを達成するには、自分から進んで走ろう会に入会させていただくしかないと考え、岡田さんをお願いし、現在に至っています。これからも宜しくお願いします。(2003年泉州国際市民マラソンで岡田さんに出場を譲っていただき、3時間58分12秒でサブフォーを達成することが出来ました。ありがとうございました。)



入会させてもらい二年がたちました。きつかけと言いますと、一人では早くならず入会する事により目標にしているフルマソン四時間を切る事ができると思えました。初めて参加した時は、堀河ダムコースで、みんな早くついて行く事が出来ませんでした。やっぱり凄いと実感しました。走り方、靴の選び方、体談など教えてもらえる事が本当にためになります。びつくりしたのは、走ろう会って練習ばかりするイメージがあったので走り終わった後にビールを飲むなんて思いもありませんでした。僕は、ビールが好きなので嬉しかったです。ビールも楽しみですが例会に参加する事によりみんなに刺激され走らなければならないという思いになり走行距離も増えタイムも縮まりました。成績は入会してはじめてのフルマソンは、福知山マソンで四時間十五分と四時間を切る事が出来ませんでした。やはり練習の量が足りないかと改めて思いました。二回目は泉州マソンでついに三時間四十二分四時間を切る事が出来ました。これは、だめもとで岡田さんについていき「いけるか、ガンバレ」など声をかけてもらいながら二十七キロ地点までいった事がよかったです。めっちゃうれしかったです。岡田さん有り難う御座いました。去年十一月の福知山でも三時間五十分でした。十二月の龍神ハーフでは、一時間三十二分四十二秒と自己新でした。ゴールして岡田さんが「喜べよ、年別四位やぞ、賞状もらえるぞ」と言ってくれました。ウソと言いながら、心の中では「ヤッター」と思っていました。レベルは低く十人中四位でしたけれど、今まで賞状なんてもらった事がなくうれしかったです。今年二月の泉州マソンでも三時間三十八分二十五秒と三回連続四時間を切る事が出来ました。今後は三時間三十分を切るように練習したいと思いますが、今まで例会で岡田さんを抜かしたことがないので一度でいいから勝ってみたいと思っています。今、腰を痛めているようですが、ゆっくり治して下さい。「目標、岡田さん」ですから・・・最後に、入会して四時間を切ることができ、みなさんと一緒に大会に参加する事、忘年会、花見など楽しい事ばかりで本当に入って良かったと思います。これからも色々教えて下さい。へたな文ですみません。



散歩道は黄色【アヤメ】
アヤメ科の多年草
開花期、5月～6月

とつとり花回廊の「アイリス池」に咲くアヤメ科の花の数々。鳥取県東部・岩美町の唐川湿原は、国の天然記念物であるカキツバタの群落地。鳥取県と交流を進めるモンゴル中央県では、ミニアイリスが春の草原に彩りを添える。

2003年月別走り込み

名前・月	km											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
石井 繁貴	432	311	327	342	549							
	432	743	1070	1412	1961							
今仁 正義	205	140	85	117	200							
	205	345	430	547	747							
岡元 邦博	0	0	0	0	0							
岡田 盛助	182	0	0	10	91							
	182	182	182	192	283							
芝本 鈴代	370	307	318	357	318							
	370	677	995	1352	1670							
出口 牧	0	0	0	280	450							
				280	730							
徳山 早苗	310	315	310	360	170							
	310	625	935	1295	1465							
西野 盛隆	208	185	138	131	201							
	208	393	531	662	863							
堀池 一夫	122	146	126	97	73							
	122	268	394	491	564							
宮下 哲	100	78	80	70	70							
	100	178	258	328	398							
西 和秀	153	145	127	95	120							
	153	298	425	520	640							
粟野原会長	141	255	148	100	52							
	141	396	544	644	696							
和田 年弘	207	158	233	176	248							
	207	365	598	774	1022							
真鍋 康之	0	100	0	80	50							
		100	100	180	230							